

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

07 Kcal 896 Lip. 27 P. 36 H.C. 126 – Macarrones con tomate ● Bacalao en salsa verde ● Fruta Pan	01 Kcal 873 Lip. 25 P. 29 H.C. 118 – Lentejas – Empanadillas de atún con lechuga – Yogurt natural azucarado Pan	08 Kcal 856 Lip. 38 P. 30 H.C. 95 – Vainas rehogadas – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera – Yogurt sabores Pan	02 Kcal 902 Lip. 32 P. 37 H.C. 116 – Pasta de verduras salteada – Hamburguesa de ternera 100% con tomate y patatas ● Fruta Pan	03 Kcal 699 Lip. 24 P. 20 H.C. 95 ● Crema de calabacín – Tortilla de patata con ensalada liz – Yogurt sabores Pan	04 Kcal 745 Lip. 17 P. 45 H.C. 96 – Alubias blancas – Filete de abadejo romana con limón ● Fruta Pan
14 Kcal 614 Lip. 11 P. 41 H.C. 75 – Lentejas – Palometa al horno con tomate ● Fruta Pan	15 Kcal 1101 Lip. 36 P. 30 H.C. 162 – Arroz a la marinera – Croquetas con jamón york – Yogurt sabores Pan	16 Kcal 719 Lip. 26 P. 34 H.C. 86 – Sopa de estrellas con pollo y huevo – Escalope de cerdo con lechuga ● Fruta Pan	17 Kcal 840 Lip. 24 P. 32 H.C. 111 – Alubias rojas con chorizo – Tortilla de patata y calabacín con ensalada liz – Flan vainilla Pan	18 Kcal 757 Lip. 30 P. 39 H.C. 85 ● Crema de calabaza y zanahoria – Estofado de pollo con verduras ● Fruta Pan	11 Kcal 1028 Lip. 37 P. 67 H.C. 102 – Garbanzos – Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga ● Fruta Pan
21 Kcal 687 Lip. 19 P. 41 H.C. 88 ● Marmitako – Zancarrón con pimientos ● Fruta Pan	22 Kcal 960 Lip. 25 P. 40 H.C. 141 – Arroz con tomate – Filete de abadejo romana con ensalada liz – Yogurt natural azucarado Pan	23 Kcal 757 Lip. 33 P. 25 H.C. 90 – Acelgas rehogadas – Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas ● Fruta Pan	24 Kcal 823 Lip. 24 P. 45 H.C. 102 – Garbanzos – Medallones de merluza en salsa verde – Yogurt sabores Pan	25 Kcal 689 Lip. 22 P. 37 H.C. 83 ● Puré de verdura – Pechugas de pollo rebozadas con lechuga ● Fruta Pan	09 Kcal 753 Lip. 27 P. 31 H.C. 98 ● Patatas a la riojana – Filete de merluza con piperrada ● Fruta Pan
28 Kcal 785 Lip. 26 P. 36 H.C. 89 – Lentejas – Salchichas frankfurt con tomate y patatas ● Fruta Pan	29 Kcal 857 Lip. 24 P. 38 H.C. 120 – Espirales salteados con champiñón y bacon ● Bacalao en salsa marinera – Yogurt sabores Pan	30 Kcal 620 Lip. 18 P. 45 H.C. 70 ● Ensalada mixta – Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan			

● Este punto indica los platos y días gestionados a través de proveedores de nuestro programa KODE..

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

